

Утверждаю

заведующий

МБДОУ г.Керчи РК "Детский сад комбинированного вида №55 "Хрусталик"

_____/Золотарева Н.Е./

МЕНЮ

18 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	8,79	9,94	36,52	271,71	0,04
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/5	3,74	5,80	24,48	165,18	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	185	1,99	2,20	22,16	116,55	0,14
Итого			460	14,52	17,94	83,16	553,44	0,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	99	0,49	0,10	9,99	42,52	1,98
Итого			99	0,49	0,10	9,99	42,52	1,98
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	85	1,32	3,31	5,38	57,30	13,60
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ гречневый	180	5,18	9,53	16,30	171,87	5,88
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	40	3,42	7,47	5,02	101,22	0,61
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,88	6,41	18,36	143,01	8,78
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,19	0,14	11,18	47,77	1,68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,45	0,63	20,68	103,40	0,00
Итого			667	16,44	27,49	76,92	624,57	30,55
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,71	12,03	5,67	169,79	0,16
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	65	1,02	2,02	5,62	45,16	2,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,23	0,18	14,64	69,10	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	19	1,33	1,69	13,13	73,14	0,00
2008		ЯБЛОКО	127	0,51	0,51	12,46	59,76	12,71
Итого			500	14,80	16,43	59,05	447,05	15,12
Всего				46,25	61,96	229,12	1 667,58	47,83